

令和7年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日	金	麦茶 星っこ	ごはん 鶏と野菜の甘辛炒め ひじきのマヨサラダ みそ汁(麩・ほうれんそう) ピーチゼリー	牛乳 しらすと青のりのおにぎり	鶏むね・みそ・牛乳 しらす干し	米・薄力粉 米油・白ごま・砂糖 マヨドレ・小町麩 ピーチゼリー・ごま油	たまねぎ・にんじん グリーンピース・ひじき コーン・ほうれんそう 青のり	しょうゆ・料理酒 食塩・だし・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	477 18.7 11 204 2.1 1.3
2日	土	麦茶 かぼちゃボーロ	ごはん ドライカレー ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 おこめリング りんごゼリー	豚肉・牛乳	米・オリーブ油 植物油脂(大豆)・砂糖 おこめリング・りんごゼリー	トマトピューレ ほうれん草・たまねぎ とうもろこし・にんじん	野菜カレー・食塩 ウスターソース・穀物酢 トマトケチャップ コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	519 17.5 15.7 228 1.5 1.1
4日	月	麦茶 ミレービスケット	厚揚げマーボー丼 ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ(にんじん・コーン) パイナップル	牛乳 つぶあんようかん	厚揚げ・鶏ひき肉・みそ 牛乳・ゆであずき スキムミルク	米・ごま油・砂糖 かたくり粉・白ごま	たまねぎ・ブロッコリー カットわかめ・にんじん コーン パイナップル缶詰・粉寒天	しょうゆ・食塩 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	476 17.8 14.4 287 2.8 1.4
5日	火	麦茶 うさぎのしっぽ	ごはん 塩レモンから揚げ 五目豆 みそ汁(高野豆腐・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 ミルクースノーボール	鶏むね・大豆水煮 高野豆腐・みそ・牛乳 スキムミルク	米・かたくり粉 米油・じゃがいも 砂糖・マスカットゼリー 薄力粉	レモン果汁・にんじん さやいんげん・たまねぎ	しょうが・料理酒 食塩・しらたき・だし しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	527 20.5 19.3 210 1.9 1
6日 20日	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	ごはん ハンバーグ キャベツとツナのマカロニサラダ みそ汁(なめこ・ねぎ) 梨	牛乳 マーブル蒸しパン	豚ひき肉・スキムミルク みそ・牛乳・ツナ	米・米油 パン粉・マカロニ・マヨドレ 薄力粉・砂糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん なめこ・ねぎ・梨	食塩・水 トマトケチャップ・だし ベーキングパウダー ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	501 17.1 17.7 214 1.7 0.9
7日 21日	木	麦茶 かぼちゃボーロ	冷やし中華 コンソメポテト カップヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	ロースハムスライス 牛乳・ヨーグルト	中華めん・砂糖 ごま油・じゃがいも・米油 米・白ごま	トマト・きゅうり・コーン カットわかめ	水・コンソメ・しょうゆ 食塩・穀物酢・料理酒 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	436 14 9.9 250 4.3 2.6
8日 22日	金	麦茶 星っこ	ごはん めかじきの変わり焼き かぼちゃのバター煮 スープ(キャベツ・にんじん) オレンジ	牛乳 にんじんケーキ	めかじき・牛乳	米・マヨドレ 乾燥マッシュポテト 米油・無塩バター 砂糖・薄力粉	かぼちゃ・キャベツ・にんじん オレンジ	食塩・料理酒 バセリ・水・コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	505 17.1 16.6 208 1.3 0.9
9日 23日	土	麦茶 かぼちゃボーロ	豚丼 ブロッコリーソテー コンソメスープ(具材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 米粉パンのジャムサンド	豚肉 牛乳	米・なたね油 砂糖・植物油脂(大豆) 米粉パン・いちごジャム	にんじん・えのきたけ たまねぎ・ブロッコリー	しょうゆ・料理酒・魚醤 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	409 12.8 9.8 293 2.2 1.1
25日	月	麦茶 ミレービスケット	ごはん ミラノ風チキンカツ(トマトソース) 茹でブロッコリー 野菜スープ パイナップル	牛乳 ホットケーキ(バター)	鶏むね・牛乳	米・薄力粉 パン粉・米油 無塩バター・砂糖 マヨドレ	たまねぎ・トマト水煮 ブロッコリー・にんじん・キャベツ パイナップル缶詰	食塩・水・バセリ トマトケチャップ おろしにんにく・コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	497 18.9 15.8 228 1.6 0.9
12日 26日	火	麦茶 うさぎのしっぽ	わかめごはん えのき入りつくね かぼちゃといんげんのサラダ みそ汁(高野豆腐・ほうれん草) ラフランスゼリー	牛乳 チーズいもち	鶏ひき肉・高野豆腐 みそ・牛乳・粉チーズ	米・砂糖・薄力粉 米油・白ごま・マヨドレ じゃがいも・かたくり粉 ラフランスゼリー	たまねぎ・カットわかめ えのきたけ・かぼちゃ さやいんげん・ほうれん草	だし・みりん・料理酒 しょうゆ・水 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	399 17 13 153 1.1 1.2
13日	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	ごはん 豚肉とじゃがいものガリパタ炒め ほうれんそうのマヨサラダ スープ(たまねぎ・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 しらすと青のりのおにぎり	豚小間・牛乳 しらす干し	米・かたくり粉 じゃがいも・無塩バター マヨドレ・ピーチゼリー ごま油	ほうれんそう・コーン たまねぎ・にんじん・青のり	おろしにんにく みりん・コンソメ・食塩・水 しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	456 15.3 11.5 194 2 1.2
14日 28日	木	麦茶 かぼちゃボーロ	ごはん 焼肉チキン キャベツとトマトの甘酢和え オクラのスープ ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 すいかクッキー	鶏もも・みそ プレーンヨーグルト 牛乳・スキムミルク	米・砂糖・ごま油・薄力粉 ブルーベリージャム 無塩バター・黒ごま	キャベツ・トマト・オクラ ほうれんそう・トマトジュース にんじん	おろしにんにく みりん・しょうゆ・穀物酢 食塩・水 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	460 18 13.2 255 1.1 1.3
15日	金	麦茶 星っこ	ごはん ますの照り焼き 切干とチンゲンサイのごま和え みそ汁(じゃがいも・わかめ) オレンジ	ジョア 炒めビーフン	ます・みそ・ジョアマスカット ツナ	米・砂糖 米油・すり白ごま じゃがいも・ビーフン	切干しだいこん・チンゲンサイ にんじん・カットわかめ たまねぎ・ピーマン・オレンジ	料理酒・しょうゆ みりん・だし 鶏ガラスープ顆粒・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	423 42.3 20 240 5.9 1.8
16日	土	麦茶 かぼちゃボーロ	ごはん ドライカレー ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 おこめリング りんごゼリー	豚肉・牛乳	米・オリーブ油 植物油脂(大豆)・砂糖 おこめリング・りんごゼリー	トマトピューレ ほうれん草・たまねぎ とうもろこし・にんじん	野菜カレー・食塩 ウスターソース・穀物酢 トマトケチャップ コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	529 20.7 13.7 282 2.5 1.7
18日	月	麦茶 ミレービスケット	厚揚げマーボー丼 ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ(にんじん・コーン) パイナップル	牛乳 つぶあんようかん	厚揚げ・鶏ひき肉・みそ 牛乳・ゆであずき スキムミルク	米・ごま油・砂糖 かたくり粉・白ごま	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・コーン・カットわかめ パイナップル缶詰・粉寒天	水・しょうゆ・食塩 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	475 17.8 1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。

※全日卵を使用した献立はありません。